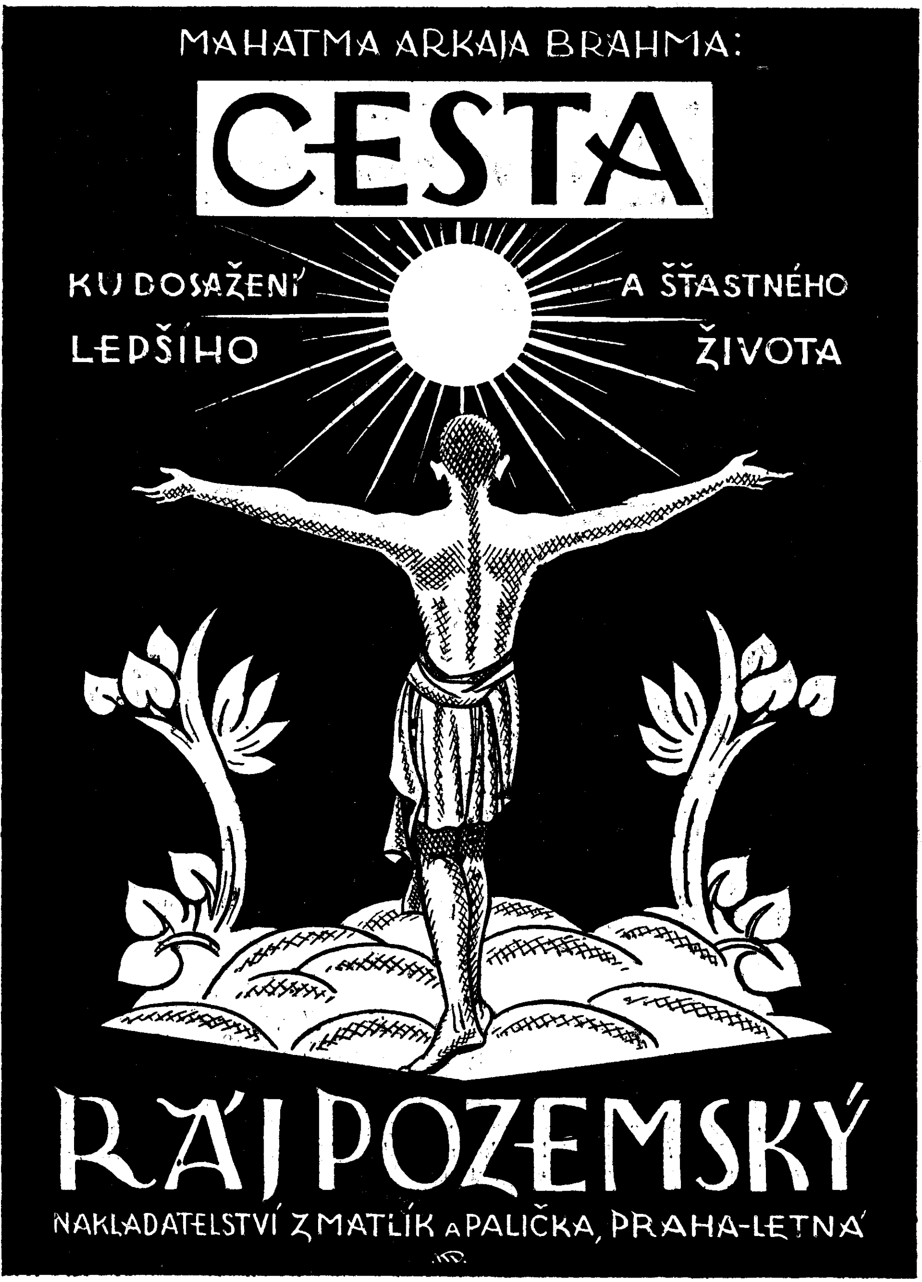
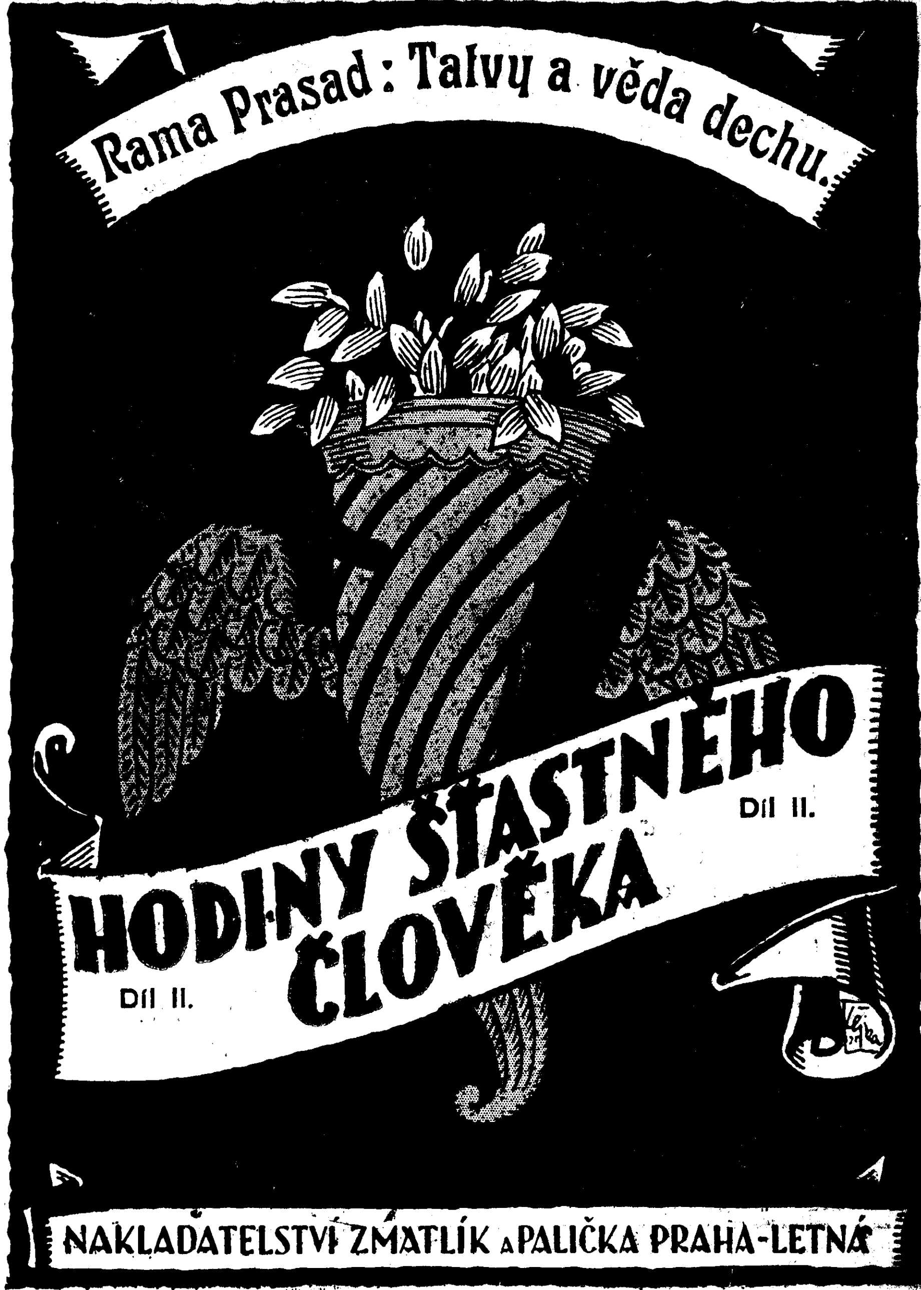
Knihovna šťastných lidí. — Sv. I., vydání II.


MAHATMA ARKAJA BRAHMA:
CESTA
KU DOSAŽENÍ LEPŠÍHO A ŠŤASTNÉHO ŽIVOTA
RÁJ POZEMSKÝ
NAKLADATELSTVÍ ZMATLÍK A PALIČKA, PRAHA-LETNÁ

Praktické návody a pokyny, aby se naše poměry zlepšily. Pěstění duševní a tělesné zdatnosti Kč 4.50.

KNIHOVNA ŠŤASTNÝCH LIDÍ. — SV. XXXVIII.


Rama Prasad: Talvy a věda dechu.
HODINY ŠŤASTNÉHO ČLOVĚKA
Díl II.
Díl II.
NAKLADATELSTVÍ ZMATLÍK A PALIČKA PRAHA-LETNÁ

KNIHOVNA
ŠŤASTNÝCH LIDÍ

DOSUD TŘI VYDÁNÍ

Základní knihou žití,

již možno nazvati

zlatou knihou života

jsou knihy velkého amerického myslitele

PRENTICE MULFORDA

Knihy jeho

jsou jistým klíčem ku štěstí,

zlomí veškeré zlé zvyky, zocelí Vaši vůli, naučí Vás klidu — vytrvalosti — přemýšlení. Jsou to knihy plné zdravých myšlenek, osvědčených a prospěšných rad a návodů.

8 samostatných dílů:

1. díl: **Magické síly člověka.** Zákon úspěchu — vnitřní lékař III. vydání. Kč 15·—.

2. díl. **Kouzelná moc čili zákon změny.** Tajemství spánku. — Chrám tiché žádosti, II. vydání. Kč 12·—.

3. díl: **Síla a jak ji nabýváme.** Zákon manželství. Pramen naší síly. Přitažlivá síla myšlenek. Oddávejme se pilně klidu. II. vydání Kč 14·10.

4. díl: **Hleďme v před.** Nutnost bohatství. Miluj sebe. Co jsou myšlenky. Umění zapomenouti, Kč 14·—.

5. díl: **Jak udržíme svoji sílu.** Zákony o zdraví a kráse, zisk a škoda z lidí s nimiž se stýkáme. Otroctví strachu. Spolupráce myšlenek. Léčivá a obnovující síla jara. II. vydání Kč 15·—.

6. díl: **Vzdělávání sebe čili umění učiti se.** Manžel a manželka. Užitek vlastního pokoje. Užitečnost neděle. II. vydání Kč 14·10.

7. díl: **Léčení nestřídmosti pomocí zákona žádosti.** Prostředky, jak pěstovati odvahu. Užitek a nutnost osvěžení. Jak se vzájemně hypnotisujeme. III. vydání Kč 15.—.

8. díl: **Myšlenkové proudy** — **Pravá síla ženy.** Dobré a špatné zábavy. II. vydání Kč 15·—.

Nepřehlédněte doporučující dopisy na zadní straně obálky.

KNIHOVNA
ŠŤASTNÝCH LIDÍ
SV. XXXVIII.

HODINY ŠŤASTNÉHO ČLOVĚKA.

DÍL II.

RAMA PRASAD:

VĚDA DECHU.

▽

Lubomír Ondračka

TISKLI ZMATLÍK A PALIČKA, PRAHA-LETNÁ

KNIHOVNA ŠŤASTNÝCH LIDÍ — SV. XXXVIII.

HODINY ŠŤASTNÉHO ČLOVĚKA

DÍL II.

VĚDA DECHU.

PŘELOŽIL ZE SANSKRTU
PANDIT RAMA PRASAD KASYAPA,

ZČEŠTIL
V. FABIAN.

Nakladatelství ZMATLÍK A PALIČKA, knihkupectví
PRAHA-LETNÁ

Poznejte Pravdu,
Pravda vás osvobodí.

SLOVO PŘEKLADATELOVO.

Vědom toho, že při překladu vědeckého díla nutno přesně vyjádřiti myšlenku spisovatelovu, aby nenastaly omyly a nesprávnosti někdy dosti závažné, snažil jsem se podati toto dílo v překladu místy téměř doslovném, Prosím tudíž ctěného čtenáře, aby omluvil některá místa slabší, snad méně česky znějící, jsoucí pro překladatele Charybdou a Skylou.

Mnohá sdělení v tomto spisku uvedená, zdála se nám však tak závažná, že rozpakovali jsme se knihu tuto vůbec v češtině vydati, neboť v době tak hrubě materielní, s ideály téměř živočišnými, mohou se státi mnohému čtenáři, jenom za hmotným požitkem a úspěchem, bez ohledu na morálku se ženoucím, kamenem úrazu. Však východ sám dal svolení k odhalení tajemného. Nastal předpověděný čas nového vykupitele — ducha Pravdy. A jménem této pravdy, vydáváme tedy tento spisek s přáním, aby stal se pramenem a pomůckou jenom dobra a snah ušlechtilých.

PŘEKLADATEL.

PŘEDMLUVA.

Staroindická moudrost, nepřekonatelná v čistotě nazírání na uspořádání světa a hloubkou myšlenek, vynesla na světlo za těch mnoha tisíců roků, co trvá, tolik pokladů tajné vědy, že není žádný div, když objevují se v západní literatuře vždy stále nové a neznámé věci. Především však v době nejnovější, kdy roste v Evropě zájem pro mystiku, neodstrašují se již indičtí znalci sanskrtu překládati nebo překládati dáti nejdůležitější, dříve zcela utajovaná díla, do angličiny, a tak naskytla se nyní upřimnému badateli neomezená příležitost, věnovati se studiu tajné vědy.

Jakkoli jsou tato učení jednoduchá, neposkytují přece nic více a nic méně nežli klíč k pravé božské magii, ovšem v pravdě jenom tenkrát, když provede žák své pokusy a cvičení, pokud možno v největší oddanosti k svému nejvyššímu já, pro něž výrazy jako Átma, Krišna, Išvara mají stejný význam, — sám na sobě.

Jest samozřejmo, že nemůžeme po dvoutýdenním cvičení základy ovládati, ale při tom jest jisto, že přesvědčíme se v krátké lhůtě o existenci a působení tattev.

Ponecháváme však o tom úsudek laskavému čtenáři a doporučujeme toliko, aby se řídil přesně uvedenými předpisy.

STVOŘENÍ.

Nejčistší světlo o tomto thematu, jako vůbec o každém bodu, který v tomto směru může zajímati člověka, můžeme nalézti v Rig-Védu. Jako nejstarší kniha v knihovně lidstva, stojí prapočátkům jeho bytí nejblíže a podává nám úhrnné vědění všech jeho ideí. Studiem této podivuhodné knihy nalezneme první něžné a téměř nevědomé začátky velkolepých ideí o náboženství a filosofii. Jest takřka dějinami myšlení člověka arijského od té doby, kdy tato ponětí vstoupila do okruhu jeho myšlení, a sice v těch nejněžnějších barvách až k onomu bodu, kdy stala se dokonalou vědomou myšlenkou. Rig Véda není zde však předmětem mého pojednání a proto přecházím k věci.

Není také účelem tohoto spisu, sahati až k prapočátkům těchto ideí a uvádím zde jenom ony, jež nalézají se ve 147. hymně 10. Mandala. V ní praví básník, že na počátku nebylo ani něco ani ničeho. Z dalšího seznáme jeho mínění o tomto projeveném světě, nebi, obloze a o všem, co nás obklopuje.

Co bylo tedy tenkrát? Co zasahovalo, zakrývalo nebo ukrývalo všecko toto? Zabíralo vodstvo neohraničené hlubiny? Tato otázka nezaslouží ani odpovědi. Jde tedy dále a praví: „Zde nebylo smrti, a proto ničeho smrtelného a žádných hranic mezi dnem a nocí.“ Bylo tedy vůbec něco? Ano, zajisté: „Ten jedině Jediný dýchal bez dechu sám v sobě.“ A mimo Jeho nebylo ničeho. (Anidavatam svadhaja tadekam, tasmaddhanyan naparah kinchanasa).

Tento Jediný dýchal tedy, tak řečeno, však beze vzduchu. Jeho bytí nezáviselo tak jako naše na vzduchu, který my dýcháme.

Ovládnuv tyto pomyslné pojmy o tomto Jediném, praví básník: „Všecko to bylo temnotou, a temnem bylo vše zakryto. Bylo to jako oceán bez světla. Jako temnota noci všecko zahaluje, tak bylo to od počátku s jediným; jako oceán, jenž hýbal se sám v sobě beze světla, t. j. v hluboké temnotě. Avšak, kterak nacházelo se vše v tomto skryto? — Jako klíč ve slupce. A onen klíč pronikl na venek žárem plození jakožto příroda.“

Však, zde musíme ustati a doložiti z analysy jiné hymny, že v tomto Jediném, v tomto nekonečném a vše pronikajícím Něco, byla ukryta vrozená síla poznání jakožto jedna část Jeho skutečného Bytí a že bylo jakožto doplněk tohoto poznání, také jisté minus — poznání negativné.

Zde přede mnou na stole svítí lampa. Co se stane, když ji shasnu? Hluboká tma. Odkud pochází? V každém světle existuje jistý způsob minus, světlo záporné, jenž má vnitřní snahu vždy, kdykoliv možno světlo zapuditi. Odkud mohla by jinak tma přijíti, když světlo shaslo? Z ničeho nemůže nic povstati.

Právě tak se to má s utajeným poznáním nekonečného. Existoval jistý způsob minus, záporné poznání, jež nazvati chceme krátce nevědomostí (Avidyá). A tato

Avidyá, toto záporné poznání, bylo podobným způsobem pro poznání Bytí, dílem jistého něco, totiž nekonečného. Máme tedy positivní — neodvislé bytí nekonečného a s ním neoddělitelné poznání — a záporné neodvislé nekonečné, totiž konečné s neoddělitelným nevědomým (Avidyá).

Tak tedy spočíval tento celý fenomenální svět, dřímaje v kladu v neodvislém a nepoznaném Nekonečném „jako klíč ve slupce.“ „A tento klíč“ praví se dále, „pronikl z tohoto žáru plození jakožto příroda (tapasa, tan mahina jayataikam). Odkud přišel tento žár? Musíme zde učiniti vložku, že dle filosofie indické postupuje stvoření a zničení neustále za sebou. — Neměl počátku. Nemohlo býti ani jinak, neboť „před tímto žárem existovala láska, nové jaro mysle.“ (Kumastadagre samavartata dhi retah prathmam yadasit).

Co jest tedy láska? Náš básník nepodává žádné definice a přece každý ví, že láska jest ono tajemné něco, co při spatření sympatického předmětu v našem srdci se pozvedne a způsobuje naše vzplanutí pro tento předmět a nás blíže k němu přitahuje. Každé stvoření ví, že jest tomu tak, jak objevili to staří mudrci, že totiž láska jest poutem mezi věcmi stvořenými a nestvořenými.

Z této lásky povstal pak žár. A jak tento žár sílil, vysílal své popudy k onomu negativnímu Celku, který, jak jsme viděli, jest spolutrvalým dílem kladného Nekonečného. Oním popudem vyvinul se „z tohoto klíče“ éter. Avšak ještě trval původní pohyb, i povstaly principy (Tattvy) světla a vzduchu. Vzdušný princip projevil se dvěmi formami: jako čistě plynná a vodnatá; všecko to povstalo různými obměnami žáru. Podobným způsobem vyvinul se princip zemní. Zde máme 5 tattev a jejich postupným působením a sice v tisících různých způsobech, projevoval se původní žár, tisícerou energií a to vše tvořilo Stvoření.

Toto Stvoření měnilo nyní stále svůj tvar, až veškeré tyto energie se rozplynuly v původním žáru a nezbylo ničeho mimo negativního Nekonečna. Původní Klíč dřímal pak opět v kladném Nekonečnu.

Zde nesmíme se ale zastaviti. V tomto vývoji dospělo záporné Nekonečno, jež pojmenujeme nyní zkrátka — hmotou, tisíci různými cestami ke stavu, jež nazýváme Životem, k síle slepého působení, k pohybu a v něm získalo jisté průsvitnosti, síly lomu, jímž se Nekonečno jaksi zrcadlilo. Jako se měsíc 50.000 krát v tolikéž různých zrcadlech objevuje, tedy rovněž tak Nekonečno. Tím ale netrpělo; v něm utajená síla poznávací vstoupila v činnost, kdykoliv naskytla se příležitost, jsouc vědoma toho, že v látkách se obráží. Jak zářilo tímto způsobem v temných hlubinách hmoty, stalo se, že proniklo světlo, že vstoupilo sebevědomí do živočišného jemně a stále něžněji s jemností obrazu. A nyní počal boj mezi hmotou a duchem, nevědomostí a poznáním.

Měrou tisícerých zpětných účinků této hmoty povstalo tisícero různých osobností tak zvaných Dživátmas, t. j. dech ve spojení s Dživou čili životem. To vše jest nezměnitelno. Jest nutností; a to, co jest pro dech boží nutností, to jest částí jeho bytí. On poznává toto vše, vždyť jest to přece části Jeho vlastního skutečného bytí.

Jest na tisíce různých osobností a čím jsou? Původní neodvislost a poznání jest obejmuto Avidyí, (Nepoznáním) zpětným to působením hmoty. — Však ještě zbývá nám to vědomí, že nejsme z těchto látek a toto vědomí

jest jemné a tím něžnější, čím mocnější jest říše Avidye V nejnižších živočiších jest sotva poznatelno ať ale vědomě nebo nevědomě, vystupuje přece zjevně ve stálém boji živočišného k vyššímu. V nejméně vyvinutých živoucích bytostech jest to boj sám pro sebe, oproti tomu v člověku, jakožto nejvyšší zvláštnosti této země, jest již vyvinut téměř úplně. On ví že „není z této země“, a má stálá vědomá přání něčeho vyššího. Avšak Avidyá také v něm provádí dosud svou hru a čím více se snaží, aby se jí zbavil, tím blíže ocitne se svému původnímu pramenu.

Ten, jenž používá své síly k tomu, aby kráčel v před, stojí pak výše v řadě bytostí, neboť jeho duševní síly se již více vyvinuly. V příštím a vždy v nejblíže vyšších životech, dospívá stále blíže ku prameni, až konečně pozbyla Avidyá — působnost hmoty — na něho úplně svého vlivu. Pak jest Mokši1) dosaženo, bytost stala se vševědoucím Parabrahmou2) a úplně jasná vzpomínka t. j. vlastně oživnutí vzpomínky na vykonanou cestu, jest částí jeho vševědoucnosti. To byla jenom Avidyá, která mu vyhlídku odňala a již jí není. Čím rychleji nejvyšší život, nejvyšší samostačitelnost, totiž blaženost nastoupí, tím méně mohou snahy hmotnosti působiti. Když člověk povoluje přitažlivosti hmoty více nežli jest třeba, vzdaluje se od nejvyšší blaženosti.

Nemíním zde rokovati o tom, který způsob k překonání vlivu hmoty jest nejlepším, avšak nedomnívejme se, že když jest to procesem stvoření, že všichni lidé jedno jsou a že by neměli určité individuality. To by byl omyl. Každý člověk má tak dlouho určitou, od jiných rozdílnou osobnost, pokud jest spojen s hmotou. Ta rozličná skupenství hmoty, těla zvířat atd. mají zcela rozličné stupně této dolů působící snahy a proto vyvíjí se také pro každého člověka, jak dlouho totiž zde pobývá, zcela odlišná individualita a každý musí ubírati se jinou ztezkou, kterou mu jeho karma (zákon znovuzrození) vykázala.

Toto zde dostačí, a mohu jenom ještě dodati, že tato theorie nedá se s morálkou naprosto sjednotiti. Rovněž není shodnou s přijetím existence nejvyššího Vidoucího, jenž stojí nad tím vším. Nad tím vším? O, kdo může to věděti? Jen Nejvyšší Vidoucí sám.

Víme tedy, že tento celý živoucí svět, chvěje se a působí v jemných prapočátečných tattvách. Bez této hry nemůže býti života a tudíž také žádné příležitosti pro člověka, propracovati se k Nejvyššímu, k onomu Nejvyššímu, jenž žije téměř neodvisle a v němž povstávání není snad mrtvou nevědomou nicotou, nýbrž spíše vševědomým probuzením, jako po dlouhém spánku.

Však ku tattvám! Tyto jsou, jak řečeno, prapříčinou života člověka; a co vše může očekávati, dovede-li ovládati jejich soustrojí! Při nejmenším lepší život, lepší sílu k dosažení svého původního prazdroje.

VĚDA DECHU.

Docílí jsme podivuhodných výsledků v probádání téměř nejskrytějších říší přírody, avšak nikdo, alespoň pokud vím, neobrátil se k nejužitečnějšímu odvětví vědy, totiž k poznání člověka; míním zde onu vědu, kterou z nedostatku lepšího výrazu, jmenuji vědou dechu. Ani se člověku nezdálo, že takové vědění jest možným, a přece byla to síla dechu, kterou staří Rišiové3) své zdraví a vše ostatní upravovali. Oni šli ještě dále. Objevili, že dech jest páskou mezi jimi a ostatním světem.

Těmto tvrzením na počátku sotva kdo uvěří, a nemluvím proto také o této vědě o jejich výsledcích zvučnými frázemi, nýbrž uvádím jenom pokusy, které dokáží, že toto bádání jméno vědy plně zasluhuje. Přeje-li si někdo, jenž po pravdě touží a jehož duch není zaujat předsudky, přesvědčiti se, tedy ať pokračuje tímto způsobem: Nechť všimne si v některé denní době, kterou nozdrou dech jeho proudí; řekněme že levou. Nechť vezme tedy malou podušku a přitlačí ji na levý bok, blíže loktu, přibližně na 5té žebro od spodu, a nebo kdyby mu to bylo pohodlnějším, tedy ať položí se na levý bok4) V obou případech, přejde dech v krátkém čase do pravé chřípě. Podobným způsobem můžeme jej z pravé do levé převésti. Proč se to takto děje, jest otázkou, která zaslouží zajisté pozornosti. Dech nemění se však, z jedné chřípě do druhé, jen tímto umělým způsobem, nýbrž také přirozeným. Je-li totiž člověk úplně zdráv, tu mění se (dech) sám v pravidelných obdobích časových.

Posaďme se za tím účelem asi na 10 minut pohodlně na židli, a sice před počátkem 1. dne, 2. týdne, přibývajícího měsíce, a položme před sebe na stůl hodinky a kalendář. Zde musím však podotknouti, že před usednutím, musí prouditi dech pravou chřípí, a toho můžeme snadno docíliti v případě, že se sám nezreguloval, jedním z uvedených způsobů.

Jakmile tedy den pěkně zahájen, shledáme, že dech přešel sám do levé chřípě. Zde potrvá po dobu 5 gharí[5]). Nyní jděme po své práci, jenže tato nesmí býti namahavou, aby přirozené proudění dechu nerušila. Po svrchu uvedené době shledáme, že nastala přeměna z levé chřípě do pravé. To stává se pravidelně po každých 5 gharí.

Počneme-li oproti tomu 2. týdnem ubývajícího měsíce, tedy shledáme, že dech během 5 gharí 1. dne pravou chřípí proudí a pak opět uvedeným způsobem se vystřídá V této pravidelnosti spočívá zajisté něco, co by mělo vědu pohnouti, aby na tomto dále stavěla.

Jestliže čtenář provede své pokusy v pravém duchu po pravdě toužícího, shledá dále, že první 3 dny 2. týdne přibývajícího měsice započnou dechem levou nozdrou a následující 3 dny dechem pravou nozdrou. Toto střídání v prvních hodinách denních, děje se každé 3 dny. Počneme-li naproti tomu 3mi prvními dny 2ho

týdne měsice ubývajícího, tedy shledáme, že dech proudí nejprve pravou nozdrou a pak střídá se známým způsobem. Domnívám se, že toto stačí přesvědčiti i největšího skeptika, že toto théma zaslouží vyšetření vědeckého.

Tato věda byla starým joginům dávno známou. Snad se mnozí nad jménem jogi usmějí a přece mohu jim jenom raditi, aby věnovali těmto pokusům alespoň chvilku, jestliže se o pravdě vůbec chtí přesvědčiti. Shledáme, že pomocí této vědy může se horečka bez léku (chinin), v nejkratší době vyléčiti. Můžeme od sebe vzdáliti každou nemoc i kdybychom mezi tisíci mrtvolami kráčeli a když bychom již i onemocněli, můžeme se pomocí jí velice brzo vyléčiti.[6])

Ve starých knihách, pojednávajících o této vědě, jsou obsažena jistá pravidla a uvedena jednání, která během dechu jednou nebo druhou nozdrou, s úspěchem mohou se započíti nebo prodělati. Některá z nich, uvedena jsou ostatně také v tomto spise.

Tato věda přisvojuje si znalost minulosti, přítomnosti a budoucnosti, kterak povstal svět, co se s ním stane atd.

Několik základních method, k nalezení toho, co v budoucnosti se stane, jest vysvětleno podrobněji v kapitole „Předpovídání budocnosti.“

Jak řečeno, povstal svět, dle této vědy, z 5 principů čili tattev; zemského, vodního atd. Tyto tattvy jsou ve filosofii Indů uváděny obyčejně jako hmotné příčiny tohoto vesmíru a bývají často zaměňovány se zemí, vodou, vzduchem a ostatními nám známými elementy.

Nepochybně mají tyto také mnoho hodnot tattev, jež jsou po nich pojmenovány, avšak neshodují se s nimi přece úplně. Pečlivé studium této knihy, ostatně objasní, že jimi nemíní se nic takového. Jsou to spíše principy čistě filosofické, s kterými setkati se musíme při přesném filosofickém rozboru světa.7)

Tattvy mají různé barvy. To zdá se nyní sice trochu těžké k pochopení, avšak jakmile žák jednou tuto knihu pochopil a přešel-li k praksi, tedy uvidí také mezi jiným, kterak působí tyto principy v plném souzvuku s celým vesmírem. Zdá se, jako by byly součástkami soustroje vesmíru, jak navzájem působí a tímto způsobem udržují celý soustroj v běhu.

Za účelem malého zajímavého pokusu žádáme jednoho ze svých přátel — jenž musí býti ale zcela zdráv — aby představil si vnitřně nějakou barvu, aniž ji však jmenoval. Pro začátečníka smí to však býti jenom červeň, zeleň, žluť, běl a čerň. Nechť přidrží pak svoji ruku pod nos a dýchá stále přirozenou silou, načež nechť ji odhaluje dolů tak daleko, až na ní dechu již necítí. O tom musí se přesně přesvědčiti. Z počátku se mu to nezdaří. Od místa, na kterém již více necítíme, až k nosu, změřme tuto vzdálenost šířkou prstů. Obnáší-li tato vzdálenost 16 prstů, bude tato pomyslná barva bílou. Učitel těchto vědomostí vyjádřil by se odborně, řka, že během této doby proudil princpip vodní.

Obnášela-li tato vzdálenost 12 prstů, tedy byla to barva žlutá, když 8 prstů — zelená, když 4 prsty — červená, když jeden nebo žádný — černá. Nezdaří-li se pokusy na počátku, radím čtenáři, aby nenazval tuto vědu ihned absurdní. Jiné pokusy, toho druhu, jsou uvedeny v kapitolách následujících.8)

Již dříve jsem poznamenal, že časem ani necítíme z které nozdry dech proudí, naproti tomu postřehujeme jej často na vzdálenost 4, 8, 12 a 16 prstů. Každý svědomitý člověk sezná po několika dnech — ovšem při náležité pilnosti, že jest to pravda, a připustí potom, že naše věda tento název zasluhuje. To znamená, že když tato řádně se pochopí a vytrvale provádí, přináší jejímu stoupenci možnost kontrolovati nemoce. To byla by však jenom malá přednost. Týž může také jasně zříti do budoucnosti, může přesně předpovídati počasí, a konečně mimo jiných schopností o kterých později pojednám, může dosíci úplnou nadvládu nad elementy přírody. Dosti toho, ponechám tuto vědu jejímu vývoji.

I. Kapitola

PODSTATNÉ VÝSLEDKY.

Kterak objevil se svět, jak trvá dále, jak zmizí? Tyto otázky namanou se přirozeně každému badavému duchu. Účelem naší vědy jest tyto otázky zodpověděti, a to co praví, učiniti přístupným smyslům každého člověka, jenž jest ochoten věnovati svůj čas praksi a jest odhodlán vytrvale ji prodělati.

Svět povstal z tattev, jest činným v tattvách dále a v tattvách konečně zmizí. Skutečně jest svět v různých stavech a v různých dobách tattvou sám. Kdo tattvu pozná, pozná vše. Stvoření, zachování a zničení, stávajíc se positivním věděním, přestává býti pouhou theorií.

Jest patero tattev neboli principů: Ákáša čili princip étherický; Váyu, čili vzdušný princip; Tedžas, princip světla a žáru; Apas, princip vodní; Prithivi, neboli princip zemní. Prvním základním kamenem těchto všech jest Velký Řídič všech věcí, Ono Jediné Světlo, Beztvaré. Z něho projevil se nejprve éther, pak vzduch atd.

Jogi dospěl k poznání principů těchto 5 tattev (Sušum Šarir). Jakým způsobem, vysvětlí tento spis. Již vysvětlení jména této vědy, podá ostatně odpověď ve velkých obrysech. Jméno sanskrt-ské jest totiž Svarodaya a pochází od Svara = dech a Udaya = vycházeti, znamená tedy — vystoupení dechu. Zvláštní řízení dechu, co se týče jeho vtažení, jest to jediné, čeho naše věda

od neofyta požaduje, kdežto naproti tomu poskytuje mu možnosti dosíci nezměrné rozkoše. Peršanům ostatně byla tato cvičení známa jménem Pas-i-anfas. Velká odměna nežádá ničeho, nežli velkou mravní sílu a nedocílí se jí ihned snadno, avšak již velmi záhy přinese toto cvičení jisté světské výhody, a přenese konečně neofyta také přes pravý „práh.“ Toto poznání jest pro člověka tak cenným, jako dírka v hlavě hada. Je-li úplně ovládnuto, učiní svého učně vševědoucím.

Celé Védy, všecky Šastras9) a celý svět, nalézají se ve Svara (dechu). Jest to duše sama. Astrolog, jenž nepozná Svaru, jest nepotřebným, jako žena bez muže, jako řečník bez vědomostí a tělo bez hlavy. Svara, ten Velký Řídič všeho, obstarává, udržuje, ruší a jest příčinou všeho, co ve světě se děje. Zkušenost, jakož i podání praví, že není žádného vědění, jež bylo by cennějším nad poznání Svaru. Nic neobjasňuje nám líp tento velký stroj tajemného světa; silou Svaru může býti nepřítel zničen; moci, bohatství, slávy, rozkoší, všeho toho můžeme dosíci silou Svaru.

Zvláštním řízením Svaru, možno při plození stanoviti pohlaví dítěte. Podává-li mistr této vědy odpověď na otázku jemu položenou, jež týká se budoucnosti, tedy nebyla to pro něho otázka, nýbrž již utajená (latentní) odpověď.

Začátečník musí býti čistým také v myšlenkách, klidné mysle, cnostným ve svém jednání a míti neochvějnou víru ve svého duchovního učitele; musí býti silným v rozhodnutí a vděčným. Pro krámáře, nízké povahy, bázlivce, lháře a lidí, jejichž životní síla vážně utrpěla, nebo kteří jsou jakkoli nemorálními, jest tato věda prázdným ořechem.

II. Kapitola.

SVARA V TĚLE.

V těle uplatňuje se 10 projevů tohoto Svaru. Dříve než se tyto neofytovi objasní, musí získati úplnou znalost nervové soustavy. To jest velmi důležité a dle hloubky jeho vědění v tomto směru docílí náš neofyt více nebo méně výsledků. Podám zde tudíž obrys oněch částí, s nimiž máme v našem vysvětlování v tomto spise hlavně co činiti.

Jest to 10 hlavních nervů a v těch projevuje se 10 manifestací Svaru. V nich pohybuje se také 10 tak zvaných Váyů. Výraz Váyu nesmí se však tak pojímati, jako by se jím mínil skutečný plyn, který se v nervech pohybuje. Je tím míněno spíše 10 sil, jež projevují se 10 různými úkony. Tři nejdůležitější z těchto nervů jsou následující, a uvádím zde jenom tyto, jelikož pro začátečníka nemá mnoho ceny, aby více poznal.

1. Idá, v levé části těla, levé průdušky.
2. Pingala, v pravé části těla, pravé průdušky.
3. Sušumná ve středu.

10 Váyus jest:

1. Prána, v prsou.
2. Apána, v krajině vyměšovacích ústrojů (trávení).
3. Samána, v pupku.
4. Udána, ve středu hrtanu.
5. Váyu, proniká celé tělo.
6. Kurma, v oku; pomahá toto otevříti.
7. Krikila, v žaludku. Vzbuzuje hlad.
8. Naga, způsobuje dávení.
9. Devadatta, zaviňuje zívání.
10. Dhanandžaja, ono, jenž neopouští tělo ani po smrti.

Těchto 10 Váyus (sil) spolupůsobí v 10 hlavních nervech, ne každá v každém, a jsou deseti regulatory lidského těla. Fungují-li správně, zůstává člověk úplně zdráv; když nikoliv, dostavují se rozličné nemoce. Jogi dává jim vždy správně pracovati. Klíč ke všem těmto nervům spočívá v působení Prána-Váyu, jenž vtahuje dech Idou, Pingalou a Sušumnou.[10])

Když táhne se vzduch Idou, cítíme jej vcházeti a vycházeti levou chřípí, prochází-li Pingalou, cítíme jej v pravé nozdře. Táhne-li se dech Sušumnou, vnímáme jej v obou chřípích současně.

Vzduch proudí tedy v jisté době jednou chřípí, nebo oběma. Jestliže v některé době vchází a vychází nepravou chřípí, tu povstávají jisté nemoce, o kterých ostatně později promluvíme. Ale zdůrazňuji zde opět, že důkaz pravdivosti tohoto tvrzení získati možno jenom trpělivostí a nepředpojatostí k pokusům.

Ida nazývá se často Čandra-nadi čili nerv měsíční; Pingala: Surya Nadi čili nerv sluneční. Proudí-li dech první (v levo), tu jmenuje se Čandra-Svara čili dech měsíční; když poslední (v pravo), Surya-Svara čili dech sluneční. Důvod jest ten, že rozprostírá se tělem chlad, nalézá-li se dech v Idě, kdežto Pingalou horko povstává. Zbývá ještě podotknouti, že staří mudrci přidělili místo slunci v Pingale a měsíci v Idě.

Vše v makrokosmu objevuje se opět v mikrokosmu, v člověku. Další příbuznosti mezi nervy a měsícem a sluncem budou v dalším objasněny.

◆

III. Kapitola.

PRŮBĚH DECHU.

Měsíční měsíc dělí se, jak dobře známo, ve dvě půle a sice ve 2 týdny přibývajícího a ve 2 týdny ubývajícího měsíce. Prvního dne 2. týdne měsíce přibývajícího musí dech při slunce východu vstoupiti do levé nozdry a sice při počátku třech prvních dnů. Na začátku 4. dne musí vstoupiti do pravé (opět po 3 dny), 7. den počíná opět dechem měsíčním atd.

Shledáváme tedy, že určité dny určitým dechem počínají. A jak dlouho zůstává dech v každé nozdře? 5 gharis čili 2 hodiny.

Počíná-li 1. den 2. týdne měsíce přibývajícího dechem měsíčním, tedy musí po 5ti gharí nastoupiti dech sluneční a po tomto časovém období musí přejíti opět v dech měsíční. To děje se ovšem každého dne.

První den druhého týdne měsíce ubývajícího počne pak opět dechem slunečním, mění se po 5 gharí atd. po 3 následující dny. Vidíme tudíž, že všechny dny měsíce rozděleny jsou na Idu a Pingalu. V Sušumně proudí Svara jenom tehdy když se mění, buďto způsobem přirozeným, nebo za podmínek, které později uvedu. Všecky tyto skutečnosti mohou se zjistiti pokusy, které každý, kdo touží po výsledcích, může v každé době opakovati.

To jest běh přírody, jogi však jí poroučí. On řídí každou věc svou vůlí. Pravidla vyplývají zřejmě ze svrchu uvedeného a budou později na vhodném místě dále vyvozena.

* * *

IV. Kapitola.

PRŮBĚH TATTEV.

Během pěti gharí, jak jsme podotkli, proudí dech jednou chřípí. Během těchto pěti gharí proudí ale také tattvy a sice máme v 1. Ákáša, v 2. Váyu, ve 3. Tedžas, ve 4. Prithivi a v 5. Apas. Během noci a dne, t. j. ve 24 hodinách čili 60 gharí, máme tedy 12 běhů tattev, z nichž každá trvá jednu gharí a po uplynutí 4 gharí opět se vrací. Každá tattva rozpadá se opět v 5 pododdělení; Ákáša dělí se tedy:

1. Ákáš-Ákáša, 2. Ákáš-Váyu, 3. Ákáš-Tedžas, 4. Ákáš-Prithivi, 5. Ákáš-Apas atd. Aby se mohly tattvy v určité době dle jejich běhu posouditi, neslouží k tomu jenom čistě početní kalkulace, nýbrž musíme je s jistotou oka rozeznati, a to má v praktické části naší vědy obzvláštní důležitost. Vrátím se k tomu později.

KTERAK JOGI SVŮJ ŽIVOT ŘÍDÍ.

Nežli přejdeme k přesnému popisu tattev, uvedu zde krátce, kterak musí jogi svůj život spravovati. Všecka svá jednání musí upravovati dle Svaru (dechu) a sice našlo se, že jistá jednání budou míti žádoucí počátek, započnou-li v určité tattvě a při jistém způsobu dechu.

Příčinu toho sezná jogi jakmile v praksi pokročí, a o pravdivosti možno přesvědčiti se pokusy.

IDÁ.

Nachází-li se dech v Idě, t. j. proudí-li z levé nozdry, tedy smí dle pevně stanovených pravidel jenom následující jednání započíti: Každá práce, jež vyžaduje určitou dobu, na př. „stavění domu, vrtání studně, cisterny“ atd.; dále dlouhé cesty; při vstupu do nového ohražení nebo do nového domu; shromažďování předmětů; rozdílení darů; při sňatku; při výrobě ozdob a obleku; při užívání léků, při audienci u představeného; při návštěvě mistra za jakýmkoliv účelem; při obchodě; při hromadění bohatství; při vysívání semene v poli; při počátku čtení; při návštěvě přátel; při každém působení s věrou a ze soucitu; při návratu domů; při nákupu zvířat atd. Při působení ku blahu jiných; při dopravě peněz v bezpečí; při zpěvu a tanci; při hraní na nástroje; při usídlení se ve městě nebo ve vesnici; při pití vody; dále v době starosti, žalu, horečky a pod.

Všecka tato jednání musí se konati, když nalézá se Svara v Idě t. j. proudí-li dech levou nozdrou, avšak nutno zde upozorniti, že tattva Váyu, Tedžas a Ákáša, musí se vyloučiti a jenom během Prithivi a Apas možno s úspěchem pracovati.“

Při horečce zavede jogi Čandra-Svaru a uvede v činnost tattvu Apas a v krátké době horečka zmizí.

Kterak tattvy ovládneme, ukáží další kapitoly.

PINGALA.

Surya-Svara jest příznivou pro následující konání:

Při čtení a učení se těžkým a obtížným odvětvím vědy; při poměru pohlavním; při plavbě po moři; při stoupání na hory; při jízdě na koni a pod.; při plavbě přes proudy; při psaní a malování, při koupi a prodeji; při boji se zbraní a nebo beze zbraně; při audienci u panovníka; při koupání; při holení; při jídle; při spaní a pod. Všecky tyto činnosti zajišťují úspěch a a zdraví, započnou-li v Surya-Svaru (dechu slunečním).

SUŠUMNÁ.

Uvedl jsem již shora, že dech proudí Sušumnou, vychází-li současně z obou nozder. Během této doby nesmí se nic podniknouti, neboť vše dopadlo by špatně. A týž případ nastává, mění-li se dech rychle z jedné chřípě do druhé. Jogi nesmí pak ničeho konati, nýbrž má se posaditi a uvažovati o posvátném slově Hamsa.[11])

Spojení dvou dechů jest jedině pravé Sandhi (doba k meditaci). Čtenáři Lyton Bulwerova románu „Zanoni“, divili se zajisté tomu, kterak jest možno, že Zanoni vyhrával s tak podivuhodným výsledkem pro Cetosie, dále kterak působení otráveného vína u knížete Di..... byl s to přemoci. Vysvětlení jest nyní zcela jednoduché a ti, kteří v praksi postoupili, mohou se o pravdivosti pokusy přesvědčiti.

V prvním případě zavedl dech do své pravé nozdry, zahalil své protivníky do jakéhosi obalu tattvy Ákáša, následkem čehož všichni prohráli, neboť zlato přetékalo při hře nutně k Surya-Svaru.

V druhém případě uvedl v činnost vodní tattvu (Apas) a vedl jí vší silou své vycvičené vůle proti otrávenému vínu a překonal tím palčivý žár jedu po velmi dlouhou dobu, a než-li tento své síly mohl dosíci, byl již téměř z organismu vyloučen.

TATTVY.

Jak víme, jest patero tattev a každá z nich má určitou barvu. Akáša jest černá, nebo lépe řečeno, nemá žádnou barvu. Váyu jest zelená, Tedžas červená, Prithivi žlutá, Apas bílá, nebo správně řečeno, má všecky barvy.

Dle těchto barev může tudíž cvičený v okamžiku stanoviti, která tattva právě proudí. Mimo to tvoří tyto tattvy určité obrazce, vzbuzují zvláštní chuť atd.

I. Tvary, které tvoří.

a) Vezměme čisté zrcadlo a dejme na ně padnouti dechu, jak z nosu vychází. Tvoří-li zadýchaná část obrazec, jenž má 4 úhle, bude to tattva Prithivi. (To nutno ovšem zcela bedlivě pozorovati, neboť skvrna mizí velmi rychle a jest k tomu zapotřebí trochu cviku, aby se povstávající tvary od sebe rozeznaly.)

Tato forma nemá s kulatostí země nic společného.

b) Je-li odrážející obrazec tvaru půlměsíce, jest to tattva Apas;

c) je-li trojhraná — Tedžas;

d) je-li oblá, máme tattvu Váyu;

e) a má-li obrazec podobu ucha, Ákáša.

II. Chuť.

1) Princip zemní, chutná sladce;

2) vodní svíravě;

3) princip světla a horka, chutná palčivě jako pepř atd.

4) vzdušný princip chutná kysele; a

5) éterický hořce.

III. Délka.

a) Je-li zemní princip v běhu, cítíme dech v šířce 12 prstů z nosu vycházeti a ne dále;

b) během vodního principu cítíme jej na vzdálenost 16 prstů;

c) při proudění vzdušného principu na 8 prstů;

d) během principu světla a horka na 4 prsty;

e) během éterického principu sotva poněkud.

To jest známý způsob k postřehnutí tattev vnějšími smysly. Jest přirozeně velmi primitivní a také jenom pro začátečníka určen.

IV. Přirozenost tattev.

a) Zemní princip jest dle své přirozenosti chumáčovitý;

b) vodní — studený;

c) princip světla — horký;

d) vzdušný princip — stále pohyblivý;

e) éterický — vše pronikající.

V. Jejich pohyb.

a) zemní princip pohybuje se stále uprostřed mezi b a d;

b) vodní — stále přímo od nosu dolů;

c) princip světla — vždy vzhůru;

d) vzdušný princip — stále šikmo k pravé nebo levé paži, jak kdy, vůbec v ostrých úhlech;

e) éterický — stále přes příč.

Důkazy tattev.

Vezměme 5 malých kuliček, které mají dříve uvedených 5 barev a vsuňme je do kapsy; zavřeme pak oči a vytáhněme po rozvaze jednu z těchto kuliček z kapsy. Barva této kuličky bude jako barva tattvy, která právě proudí. Zavřeme pak oči ještě jednou a hleďme, zda-li tuto barvu spatříme.

Nedomnívejme se, že se to ihned zdaří; barvy, jež během prvního měsíce nebo ještě déle, jeví se před zrakem, budou zcela v nesouladu a téměř nikdy nebude se barva kuličky s postřehnutou shodovati. Pokračujme jenom vytrvale v pokusech a poznenáhlu zmatek zmizí, určité barvy počnou se v určitých dobách vnitřnímu zraku projevovati až konečně shodne se barva kuličky také přesně s tou před očima se jevící. Jestliže to nastalo, naučili jsme se poznávati, která tattva okamžitě se vlní.

Jest ještě jedno zvláštní cvičení svého ducha k tomuto účelu skoncentrovati a získati vnitřní vidění. Následuje níže.

Dále požádejme některého svého přítele, aby si představil v duchu nějakou květinu a sice musí to býti pro začátečníka taková, aby měla jednu z 5ti uvedených barev, totiž bílou, černou, červenou, zelenou nebo žlutou. Když si tedy tento přítel onu květinu, která jej nejprve napadla, jasně představí, může býti přesvědčen, že má barvu oné tattvy, která právě proudí. Pak zavřeme své oči, vyhledejme onu tattvu a uvedeme přítele v údiv, jmenujíce mu barvu oné květiny.

Zajímavé jest též následující:

Sedí-li někdo mezi svými přáteli a shledá, že tattva Váyu svůj běh započala, může býti jist, že ti, kteří nacházejí se zcela v normálním stavu, přejí si odejíti. Jsou-li tázáni a upřímní, přisvědčí.

Tyto dva příklady zde dostačí. Jakým způsobem ovlivňují ostatní tattvy ducha a tělo člověka, uvidíme později. Některá hlubší tajemství jsou v této knize úmyslně vynechána, neboť jsou jenom pro ty, kteří prodělali skutečně a čestně stupně základní.

Dospěl-li někdo k svrchu uvedenému stupni, totiž k poznání, kterak vyhledá se hlavní tattva, tím ještě dalece nestal se mistrem. Pokračujme jen ve cvičení a vyjasní-li se nám časem zrak, tedy rozeznáme také oněch 5 pododdělení tattev. Vytrvejme v meditacích a rozeznáme pak nesčetné odstíny barev dle rozličných vzájemných poměrů tattev.

V této první době, zříme-li tattvy a snažíme-li se od sebe je vzájemně rozeznati, stává se cvičení obyčejně dosti nudným. Tu pravím: Jelikož během první doby předstupuje před oko na tisíce odstínů barev skoro neurčitých, máme před svým zrakem stále měnící se obraz nejnádhernějších barev a to poskytuje duchu v oné dlouhé chvíli dostatečného požitku a zábavy.

Aby se dlouhá chvíle přemohla, jest vždy dobře meditovati (rozjímati) o dechu, jak psáno v kapitole „Meditace o tattvách“.

V. Kapitola.

ČINY V RŮZNÝCH TATTVÁCH.

Jednání trvalé a udržující povahy, jak jsou vypočtena pod Čandra-Svarou, smí se vykonávati jenom v době, kdy zemní tattva vibruje.

Ona, prchavého druhu, která nutno rychle provésti, zařadíme nejlépe do doby tattvy — Apas.

Jednání, druhu obtížného, když ku př. mají se překonati velké obtíže, abychom svůj majetek zajistili, přeložme nejlépe do tattvy Tedžas.

Přál-li by si jogi některého člověka usmrtiti, tu směl by se o to pokusiti toliko v tattvě Váyu. V tattvě Ákáši nemáme nic jiného konati, nežli prováděti jogu.

Činnosti svrchu uvedených druhů zdaří se jenom v udaných tattvách a poštěstilo-li se někomu něco, tedy vyšetřme, v které tattvě podnik byl započat a přesvědčíme se a rozšíříme tak okruh svého poznání.

Rozličné vzájemné poměry těchto tattev a různé jiné okolnosti činí člověka způsobilým nahlédnouti do budoucnosti (viz kap. „O budoucnosti“).

Meditace o tattvách a ovládnutí jich.

Uvedli jsme krátký přehled, jakož i hlavní pravidla, abychom dovedli rozlišovati barvy rozličných tattev. Pro začátečníka mají skutečně největší cenu a přicházíme nyní k tomu, abychom vysvětlili nejdůležitější a nejhlavnější methody prakse. Jest to tajemstvím, které mudrci indičtí utajovali, a až do nynější doby bylo jenom pro zaslíbené a nejdokonalejší učně joginů uschováno. Začátečník bude je považovati za pouhý žert, snad také za bláznovství. Avšak jen krátké cvičení zajistí mu již nejdůležitější výsledky, kterých může jimi dosíci. Krok za krokem stane se dosti silným, aby pevně udržel viditelný svět před svým vnitřním okem, a aby tajemstvím přírody poroučel.

Za dne, když obloha jest jasnou, posaďme se na jednu nebo na dvě hodiny, očistěme kruh svých myšlenek zapuzením všedních záležitostí a zaměřme svůj pohled bez mrkání na některý bod modré oblohy.

S počátku spatříme vodní oblaka[12], jež objímají celý svět. Po několika dnech, když si oko přiměřeně zvyklo, uzříme ve vzduchu rozmanité stavby atd. a mnoho jiných obdivuhodných věcí. Dosáhl-li neofyt ve cvičení tohoto stupně, může býti jist výsledkem.

Znenáhla spatří ony různé barvy tattev, které se mu při vytrvalém cvičení projeví na obloze v jejich pravých barvách. Aby se přesvědčil neofyt o pravdivosti této věci, nechť zavře příležitostně své oči a porovná ony barvy, jež na obloze spatřuje s těmi, které vniterně vnímá. Souhlasí-li spolu, pak jest výkon dobrý. Ostatní důkazy podali jsme dříve. Podivuhodné výsledky dostaví se pak u jogiho samy. To bylo by cvičení ve dne.

Za noci nechť vstane toužící asi kolem druhé hodiny ranní, když vše pohrouženo jest v klid a hluk dne ztichnul, když chladné světlo hvězd dýše svatostí a když mír rozhostil se v duši lidské. Nechť umyje své ruce, nohy, pak temeno hlavy a dutinu hrtanu ať vypláchne studenou vodou, pak poklekne na holeně tak, že stehna holení se dotýkají a ruce položí na kolena s prsty směřujícími k tělu. Konečně nechť hledí na špičku nosu.

Aby přemohl dlouhou chvíli, musí stále a zvláště během cvičení meditovati o dechu, kterak proudí vně a zevně. Mimo těchto předností skýtá toto cvičení ještě různé jiné. Stačí zde uvésti, že stálým cvičením této meditace o dechu vybavuje člověk v mysli určité 2 slabiky. Vdechujeme-li totiž, povstává jistá hláska, jenž zní jako Sa. Vydechujeme-li, tedy vzniká Ham. Stálým cvičením bude vydechování a vdechování s těmito hláskami tak spojeno, že bez námahy vyrozumíme — Hamsa. Vidíme tedy, že celý dech tvoří Hamsa. Toto jest jméno řidiče vesmírového ve spojení. s jeho silami vztažmo tvoření přirozených zjevů.

Když dospěl již jogi k tomuto stupni, nechť cvičí následující: Když ve 2 nebo ve 3 hodiny v noci vstal a uvedeným způsobem se umyl, nechť obrátí svou pozornost na tattvu, kteráž právě vibruje.

Je-li to tattva Prithivi, tedy nechť představí si nějakou věc, jež má 4 rohy, jest žlutá, chutná sladce, jest tělesně malou a odvádí všecky nemoce. Současně ať opakuje slovo Lam. Jest velmi snadno si to představiti.

Je-li to tattva Apas, nechť představí si něco ve tvaru půlměsíce, co přemáhá žár a žízeň a pak že sám pohroužen jest v nekonečném okeánu vody. Současně vyslovujž slabiku Vam.

Proudí-li tattva Tedžas,[13]) ať si představí něco trojrohého, červeného lesku, jež stravuje pokrmy a nápoje, vše

spaluje a stává se tedy nesnesitelným. Současně nechť opakuje slabiku Ram.

Je-li to tattva Váyu, nechť představí si něco tvaru okrouhlého a barvy zeleno-modré (jako mořská voda). Při tom ať představí si také, kterak pomocí této mohutné síly zvedá se se země a letí prostorem jako pták. Při tom opakujž slabiku Pam.

Vibruje-li Ákáša, ať představí si něco, co nemá žádného tvaru ale fosforeskuje v temnotě a opakujž slabiku Ham.

Pilným cvičením stanou se tyto slabiky, když je ústa joginova vyslovují, od tattev neodlučitelnými. Opakuje-li jednu z nich, objeví se určitá tattva s takovou silou, s jakou si přeje a to jest onen prostředek, jímž jogi poroučí dle svého přání blesku, dešti, bouři atd.

Pravidla o léčení nemocí.

Každá nemoc způsobuje, že dech proudí nepravou nozdrou a že nepravá tattva uvádí se v činnost. Zavede-li se tedy dech do správné nozdry nějakým uvedeným způsobem a uvede-li se správná tattva v činnost, tedy nemoc zmizí. Neočekávejme ale, že se to stane ve všech případech ihned. Zakořenila-li se nemoc jednou pevně, nebo vystupuje-li zvláště prudce, tedy musíme značně déle bojovati, nežli zvítězíme.

Všeobecně jest Čandra-Svara (dech levou nozdrou) proti všem nemocem nejlepším prostředkem. Nedocílí-li se ihned výsledku, tedy podporujme sílu dechu některým k tomu vhodným lékem[14]). Proudění Čandra-Svaru jest znamením nastupujícího uzdravení.

Při nachlazení, kašli a podobných nemocech, máme převésti dech do pravé nozdry.

Tattvy, jakož i Svara, nepůsobí žádných bolestí, pokud trvají ve správném poměru. V tomto stavu (bolesti) nečiňme také mnoho pokusů. Avšak dříve než jedno nebo druhé vezme nesprávnou převahu, tak že nemoc již počíná, pak nerozpakujme se ani okamžik.

Dle zkušeností jsou tattvy Apas a Prithivi pro zdraví nejlepšími.

Skutečně můžeme dle toho, že během tatvy Apas lze cítiti dech na 16 prstů a Prithivi na 12 prstů daleko pod nosem usuzovati vždy na zdravější a silnější mohutnost tělesných funkcí, nežli když cítíme jej jenom na 8, 4 nebo na žádnou šířku prstů z nosu vycházeti. Ákáša jest proto nejhorší tattvou pro zdraví a v nemoci nalézáme obyčejně v běhu Ákášu, Váyu nebo Tedžas.

Je-li třeba, pokračujme tedy následovně:

Když převedli jsme dech z nepravé nozdry do správné (obyčejně do levé) a když na protilehlý bok těla přitiskli jsme podušku, tak že se dech nemůže více měniti, posaďme se pohodlně a převažme kapesník kol levé nohy těsně nad kolenem. V krátké době, jejíž délka stojí v obráceném poměru k neznalosti prakse a v přímém poměru k síle nemoci, spozorujeme, že se tattva změní v nejblíže nižší atd. Věnujeme-li pak dobrou pozornost svému tělu, spozorujeme také, že se nálada značně lepší a že myšlení stává se snažším. Je-li třeba, přitáhněme kapesník. Docílili jsme konečně tattvy Prithivi, nastalo již téměř zlepšení. Vytrvejme tudíž v Prithivi nebo lépe ještě v Apas, nějakou dobu a vraťme se do nich příležitostně v některých pozdějších

dnech i když nemoc odešla. To pomůže, jak se o tom mnohý přesvědčil.

Tato methoda měnění tattev, jest určena jenom pro začátečníky, neboť mistr docílí toho mnohem snáze, vyslovením dříve uvedených slabik.

VI. Kapitola.

PŘEDPOVÍDÁNÍ BUDOUCNOSTI.

A) Hlavní body.

Ačkoliv má jogi moc, poznati vše co bylo nebo bude, neboť překročuje říši smyslů, jest obyčejně dost lhostejným ke všemu, co týká se tohoto poznání, neboť ztrácí se v přítomnosti ve světle, jež dýše krásou ve všem, co postřehujeme. Uvádíme zde jogina proto takto, že získává poznání věštebné jen tenkráte, když klade mu někdo otázku. Náš neofyt ale může si sám klásti otázky a zodpovídati si je dle zákonů, které zde krátce uvedeme:

Přijde-li někdo, a řekne-li našemu jogimu, že by mu rád položil otázku, nechme jej nejprve zjistiti, která tattva právě proudí:

a) je-li to Prithivi, tedy otázka se týká nějakého kořene, zkrátka něčeho co patří říši rostlinné, v čem převládá látka zemní;

b) když jest to Apas, tedy jedná se o život, narození, smrt a pod.;

c) při Tedžas, klade se otázka týkající se kovů, zlata, stříbra, dále zisku, ztráty a pod.;

d) je-li to tattva Ákáša, nemyslil si tazatel žádnou otázku;

e) když Váyu, bude tázán na nějakou cestu (cestování);

To jsou ovšem jenom stupně počáteční. Jogi, jenž vyzná se ve směsích tattev, rozpozná také jméno předmětu, jehož otázka se týká.

Nyní vyšetřme, kterou nozdrou dech proudí, které dva týdny právě jsou, totiž, přibývá-li nebo ubývá-li měsíce, který jest den a v kterém směru světových stran vůči jemu tazatel stojí. Prochází-li dech levou nozdrou jest úspěch jednání, jehož se otázka týká, zajištěný a jednání jest toho druhu, jak uvedli jsme pod Idou.

Následující souhlasné shody jsou ještě žádoucí.

Měsíce musí přibývati, den musí býti sudý totiž 2., 4., 6. atd. a směr buďto východ nebo sever. Shodne-li se toto vše, tedy docílí člověk toho, čeho si přeje.

Připadne-li dále Surya—Svára (dech pravou nozdrou) za ubývajícího měsíce na nerovné (liché) dny, a ve směru jižním nebo západním, může se totéž věstiti, ale vše půjde asi sotva hladce. Jednání budou toho druhu, jak pojednali jsme o nich při Pingale.

Nesejdou-li se tyto okolnosti, bude výsledek více méně pochybný. Neshodne-li se nic, nebo jenom něco málo z toho, tedy věc stojí špatně. Ovšem nesmí v této době prouditi dech nesprávnou nozdrou. To by mělo mnoho zlých následků a pojednáme o nich blíže.

B) O nesprávném Svaru (dechu).

Jestliže při počátku dne započne nesprávně Svara, místo dechu měsíčního sluneční a místo slunečního měsíční, tedy může být člověk připraven na něco špatného. Stane-li se to prvního dne, tedy může býti jist, že se mu přihodí nějaká nepříjemnost. Stane-li se to druhého dne, tu nastává ztráta peněžitá; když třetího dne, cesta; čtvrtého dne — ztráta nějaké drahé věci; pátého dne — hrozí ztráta nadvlády; šestého dne - ztráta úplná; když sedmého dne, hrozí nemoci a bolest; osmého dne — smrt.

Proudí-li dech sluneční z rána a odpoledne, a dech měsíční večer, tedy nastane smutná pohroma a v případě opáčném skvělé vítězství.

Jestliže člověk, jenž nastupuje cestu, vykročí tou nohou, která souhlasí s nozdrou jíž dech neproudí, nedocílí toho co od té cesty očekával. Máme tudíž vykročiti vždy tou nohou, která souhlasí s nozdrou, jíž dech právě proudí a v případě, že jest to ta pravá, máme učiniti lichý počet kroků, v případě-li levá, sudý počet kroků. Pokračujeme-li tímto způsobem, nemusíme očekávati žádné zklamání ani utrpení jakéhokoliv druhu.

Přeje-li si člověk získati přízeň svého představeného, nechť při přednášení své žádosti postaví se tak, aby prázdná nozdra (bez dechu) směřovala proti němu; pak přízeň jistě získá. Ovšem, že tato musí býti jenom skutečně možnou a že nesmí obsahovati nic nesprávného, neboť jogi nesmí z vlastní vůle činiti někomu bolest a sám musí býti úplně bezbraným.

Opouští-li někdo nějaké místo, tu jest dech měsíční nejlepším; vstupuje-li někam, jest dech sluneční nejvýhodnějším.

Dech měsíční jest také účinlivým protijedem, musí však býti přirozeně podporován tattvou Apas.

Tattvy Prithiví a Apas jsou vždy příznivými a člověk zůstává zdravým, když vibrují. Tattva Prithiví přitahuje radost z něčeho dobrého a Apas zisk a bohatství.

Tattvy Váyu a Ákáša jsou vždy nepříznivými a přitahují smrt a ztrátu.

Směry různých tattev jsou: Apas na východě, Prithivi na západě, Váyu na severu, Tedžas na jihu, Ákáša uprostřed. Poslední způsobuje vždy zmatek a nehodí se k ničemu jinému, než jenom k meditaci.

Proudí-li při měsíčním dechu Prithivi nebo Apas, tedy přání se jistě vyhovuje. Kmitá-li při slunečním dechu tattva Tedžas, jest úspěch rovněž jistým; dále má tattva Prithivi větší výhodu ve dne, Apas v noci. Tedžas zaviňuje smrt, Váyu neštěstí a Ákáša velkou ztrátu ohněm.

Prithivi jest příznivou, stojí-li měsíc v některé z následujících konstelací: Dhaništá, Abhidžit, Uttárášádha, Rohiní, Džieštá, Anarádha, Šravana; tattva Apas v Šata-Čišaj, Múla, Árdrá, Uttarábhádrapada, Revatí. Tedžas v Bharaní, Krittiká, Pušyja, Maghá, Púrvaphalguni, Púrvabhádrapada a Svati; Váyu ve Višákhá, Uttaraphalguní, Hasta, Čitrá, Punarvasú, Ašviní a Mrigaširšá[15]).

C. Boj.

Chystá-li se někdo do boje, nechť počne za dechu měsíčního a vrátí se vítězně. Proudí-li za boje Čandra-Svara (dech levou nozdrou), jest vítězství jisté. Jest ještě lépe, mění-li se v této době dech sluneční v měsíční. Tattvy musí se vzíti ovšem ku pomoci, o čemž hned pojednáme.

D. Těhotenství.

Vykoupe-li se žena 4. dne menstruace, tedy narodí se chlapec, když v této době proudí její dech levou nozdrou a jejího manžela pravou nozdrou. Spojí-li se Sušumná a Surya-Svara (dech pravou nozdrou), tedy bude chyběti synovi některý úd. Započne-li u muže dech sluneční s některou tattvou (nejlépe Apas) a současně u ženy dech měsíční, tehdy splodí syna, i když byla žena až dosud neplodnou.

Ptá-li se někdo, jakého rodu bude plod, můžeme mu říci, že bude to děvče, proudí-li dech levou nozdrou a syn, když pravou nozdrou. Prochází-li dech oběma, pak nebude to žádný z těchto případů (Hermafrodit). Je-li tou tattvou pak Apas, bude to syn, při Prithivi a Váyu děvče, při Tedžas potrat a při Ákáše nic z toho všeho. Jsou-li dvě tattvy promíseny, narodí se dvojčata. Počne-li těhotenství v tattvě Váyu, vyplyne z toho utrpení, v Apas oproti tomu radost. V tattvě Tedžas potrat, nebo při nejmenším dítě ihned zemře.

E. Rok.

Prvního jitra měsíce Čaitra[16]), když měsíce přibývá, vypátrá zkušený jogi počasí atd. pro nastávající rok. Proudí-li v době východu slunce tattva Tedžas nebo Ákáša tedy úroda selže, přijde hlad a nastanou podobné nehody. Při Prithivi, Váyu nebo Apas oproti tomu bude úroda příznivou. Proudí-li dech Sušumnou, tedy jest to vždy neblahé, zemi hrozí neštěstí, nemoce a bědy. Vstoupí-li v této době slunce do znamení skopce, tož zkoumej svoji tattvu.

Prithivi projevuje, že krajina rozvije, že dostaví se dobrá žeň, mnoho dešťů a jiných příjemností. Tentýž případ nastane, je-li v této době v běhu tattva Apas. Proudí-li Agni—tattva (Tedžas) dostaví se do země hlad, hrozí válka, prvorozené zemře a nastane sucho; při tattvě Váyu můžeme očekávati velké pohyby země, bouře, sucho a pod. Panuje-li tattva Ákáša v době, kdy slunce vstupuje do znamení skopce, chystá se špatná úroda a neštěstí všelikého druhu.

F. Nemoc.

Přichází-li někdo ptáti se stran nemocného a blíží-li se nejprve k prázdné a pak k nozdře, jíž se dýchá, tehdy jest to znamením, že nemocný zůstane na živu i kdyby nebylo více naděje a kdyby nemocný již i se smrtí zápasil. Kdyby náhodou nalezl tazatel jogiho seděti s nemocným v jednom směru, tedy nehrozí jeho životu žádné nebezpečí.

Byla-li otázka položena v době, kdy vsedáme do povozu, při Čandra—Svaru, můžeme býti jisti s výsledkem. Položí-li posel otázku jogimu a sedí-li v okamžiku tomto výše než-li jogi, není to pro nemocného dobrým znamením a opáčně. Nalézá-li se nemocný ve směru měsíce a posel ve směru slunce, jest smrt jistou, podobně v opáčném případě.

Jogi dýchá ve dne stále Čandra (levou nozdrou) a v noci Surya—Svarou (pravou nozdrou). To jest jedno nejvýznačnější znamení jogismu, stupně, na němž má úplnou moc nad svým tělem a ostatním. Jest neobyčejně těžko toho docíliti, a největší zdrženlivost v jídle, pití, sezení, chůzi, spánku, bdění a práce při správném Svara (dechu) jest nutnou, aby se vedl dech bez námahy ve dne levou a v noci pravou nozdrou a byl tak udržen. Kdo máš slabé zdraví, udrž svou Svaru (dech) tímto způsobem jen po jediný týden a tvá tělesná soustava stane se železnou.

Zkoušející docílí toho sotva jinak, nežli když položí se ve dne na pravou a v noci na levou stranu. Musím zde podotknouti, že pro zvláštní a nutné činnosti musí se zavésti dech v této době do správné, k tomu způsobilé nozdry. Jdeme-li na př. ve dne k jídlu, tu musíme zavésti asi na $1^{1}/_{2}$ hodiny dech sluneční. Pijeme-li vodu zaveďme na 15 minut dech měsíční atd. Těchto změn jest nutno však co nejvíce se vystříhati.

Zpozoruje-li jogi, že ve dne i v noci trvá tattva Tedžas a že dech proudí stále jednou nozdrou, tedy ví, že za 3 roky zemře. Dýchá-li po 2 noci a 2 dny pingalou (v pravo), bude za dva roky mrtvolou. Trvá-li Váyu po 3 noci a při tom dech v jedné nozdře, bude žíti toliko 1 rok. Člověk, jehož dech proudí levou nozdrou v noci a pravou ve dne a sice bez přerušení ani jedné vteřiny, zemře v 6 měsících.

Je-li nosní dech nemocného studený a ústní ohnivě horký, zemře nepochybně brzo. Shledá-li člověk při koupeli, že jeho ruce, nohy nebo prsa osýchají bezprostředně, jakmile voda z těchto údů stekla, nebude 10 nocí žíti.

G) Čháyá Puruša.17)

Nechť postaví se žák jogi na osamělém místě zády ke slunci, po případě k měsíci a hledí pevně na hrtan stínu, který vrhá a opakujž mantra: „Om krám parabrahmane namah“18) 101krát v tomto postavení. Pak ať pohledne na oblohu. Toto cvičení nechť provádí po 6 měsíců a spatří pak veliké světlo a získá moc nade vším, co na zemi se hýbe. To dá se nekonečně prodlоužiti.

A toto cvičení skytá ještě mnoho jiných předností. Provádí-li se po 2 roky, stane se člověku budoucnost a minulost přítomností. Veškerá vyšší tajemství zde vynecháváme. Ještě něco chceme však říci. Pohledne-li člověk na nebe, když byl dříve svůj pohled na stín svého hrtanu ustálil, tu spatří tam obraz sama sebe. To lze opticky snadno a rychle vysvětliti. Avšak co pak následuje, může jenom pokus potvrditi. Barva obrazu bude buďto černá, žlutá, červená nebo mnohobarevná. Stavy, jež nastaly v systému člověka, mají ovšem také vztah k očím. Ovšem, nutno zde opět na to poukázati, že možno věřiti barvám jenom po náležitém výcviku totiž, když oči zvykly si na únavu.

Sezná-li nyní pokročilý, že jeho stín na obloze má barvu černou, pozná, že zemře v 6ti měsících. Je-li žlutá, čeká jej velká nemoc; je-li červená — ztráta; je-li pestrá — leknutí a bol. Nemůžeš-li v tomto obraze svého těla spatřiti pravou paži, tož věz, že jeden tvůj příbuzný zemře. Schází-li ti levé rámě, ztratíš svou ženu. Schází-li ti nohy, zemřeš v 8 dnech, rovněž schází-li ti plece. Nevidíš-li celou postavu ihned, buď připraven na smrt v témž okamžiku.

Spadá-li tattva Váyu do doby vyměšování, jest člověk v 10 dnech mrtvolou. Když plných 14 dní trvá dech sluneční a dech měsíční naprosto se neobjevuje, nastoupí ve 14 dnech smrt. Proudí-li dech měsíční plně a dech sluneční vůbec nikoliv, tedy přijde smrt ještě v tom měsíci. Nespatřuješ-li v zrcadle více své obočí, tu budeš ještě jenom 9 dní živ; 3 dny, nevidíš-li špičku svého nosu a 1, nemůžeš-li již svůj jazyk spatřiti. Nemůže-li dále nemocný také již panenku svého oka v zrcadle uviděti, bude žíti jenom pět dní.

H) Pránáyáma.

Ku konci uvedu ještě přednosti pránáyámu. Jogi nechť cvičí také toto.

Jest známo, že pránáyáma sestává ze tří procesů:

1. Puraka čili nadmutí těla dechem, pokud možno.
2. Kumbhaka. Co nejdelší zadržení dechu.
3. Rečaka. Co možno pomalé vydechování a úplné vypuzení vzduchu z plic.

Pránáyáma poskytuje člověku sílu a zachovává, nebo-li upravuje správné poměrné číslo tak zvaných 7 Dhatus těla totiž krve, tuku, sémě atd.

Kumbhaha rozmnožuje životní činnost.

Rečaka čistí mysl a ničí náklonost k hříchu.

Při tomto cvičení, nechť sedí jogi v Padmasana. Tato poloha jest následující:

Posaďme se s páteří přímou a s kříženýma nohama, aby vždy jedna noha spočívala na holeni druhé a sice s chodidly vzhůru obrácenými, podobně jako když ruce křížíme. Na počátku jest to velmi nepříjemné, stane se však záhy zvykem a jest to cvičení dobré. Pak vdechněme a sice pravou nozdrou a vyprázdněme plíce pokud možno zvolna levou nozdrou. V kumbhaku zadržíme dech a zůstaňme v klidu tak, že se vnitřek těla více nepohybuje.

DOSLOV PŘEKLADATELŮV.

Toto východní učení o dechu a tattvách není žádnou fantasií, nýbrž skutečnou vědou a sice proto, že konstatuje děje, jež řízeny jsou určitými zákony, a že tyto zákony také řádně vysvětluje, odůvodňuje a experimentálně dokazuje. Že liší se zákony této vědy dechu a tattev od zákonů t. zv. „přírodních“ dosavadní vědě západní dosud jenom známých, z toho ještě nenásleduje, že neexistují.

Pravý učenec, jenž s vyvinutým smyslem pro zkutečné vědecké bádání se již naroditi musí, nikdy neřekne, že věda obsáhla již vše a on že dospěl již vrcholu veškerého poznání. Naopak, jako ten, jenž čím výše na horu vystupuje, tím více krajiny pod sebou obzírá a v dálce obzor jeho se šíří, tak i ten, kdo nejvíce poznal, ví a cítí, že za obzorem „jeho poznání“ ještě mnoho a mnoho „jemu neznámého“ se nalézá. Ten zvolá pak skromně a zbožně slovy mudrce: „Teď vím, že nic nevím“.

Že pravá věda není a nemůže býti žádným zkostnatělým, zkamenělým útvarem, za jaký ji positivičtí, sami strnulí „tak zvaní učenci“ rádi prohlašují, dokázaly epochální objevy samotné vědy v době nejnovější. Bylo to především radium, jež pošramotilo důkladně pilíře staré chemie a zhroutilo její tvrzení o nezměnitelnosti prvků. Ano, té chémie, jež založena sama nikoliv na reálných, nýbrž hypotetických atomech a jež „zapadá“ hlouběji a hlouběji do říše abstraktní svým učením o jemnějších ještě podstatách hmoty nežli jest atom, o — elektronech — atd. tak že hmota mizí již pod rukama a před očima a rozplývá se konečně v nic, nebo lépe v něco — co již není hmotou ve smyslu pozemském.

Byly to tajemné X a N atd. paprsky, jenž nadělaly hodně děr do zdánlivě pevného zdiva fysiky. Byly to objevy Gallileovy, Kepplerovy, Koperníkovy a nyní theorie Einsteinova, jež přinutily a nutí astronomy změniti své „matematicko-vědecké“ nazírání na svět atd.

Indická nauka o dechu a tattvách jest ve skutečnosti pokračováním fysiky západu, tedy jakousi vyšší fysikou a nikoliv metafysikou, neboť základem jejího učení jest — původ hmoty. Od fysiky západní liší se tím, že dostupuje až k prapočátkům hmoty, vykládajíc její povstání a utváření se v různé „stavy“ její, kdežto fysika západní „toliko“ některými z těchto „stavů“ hmoty se obírá.

Tato věda, přecházejíc na své nejzažší hranici při líčení povstání osobností Dživátmas v říši duchovní, jest přirozeným a nejschůdnějším mostem, po němž bude moci přejíti klidně, „bez násilí“, věda západu do říše transcendentální, jí až dosud nedostupné.

Jest jasno a samozřejmo, že každé odvětví vědy, obírajíc se určitými zákony, musí vyhověti určitým podmínkám, jež tyto zákony k svému projevu vyžadují. Tak jest tomu i ve vědě východní. Ovšem člověku „západnímu“, zvláště městskému, v jeho shonu za živobytím v důsledku místa pobytu a okolí není možno prodělati všecka ta cvičeni zde uvedená přesvědčovati se o všech úkazech zde líčených a získávati plně užitku a dobrodiní této vědy. Ale něco může vykonati přece. K tomu dopomůže mu následující.

Nakladatelství tohoto díla vydalo v „Knihovně šťastného člověka“ tak zvané „Tattvické hodiny“, pomocí jejichž otáčivého kotouče, řízeného každého dne dle východu slunce, může se každý „západník“ přesvědčiti o vlastnostech a působení tattev zde uvedených.

Tak průběh událostí započatých v různých tattvách, jako úspěch nebo neúspěch některých podniků, náhlé příhody a nehody, narození a umrtí, úrazy, štěstí a neštěstí atd. lze jimi vysvětliti, předpověděti a skutečný vliv tattev dokumentovati. Tak činí již soudce, učitelé, lékaři, technikové a různí praktičtí lidé v běžném občanském životě, ku svému a svých bližních prospěchu.

Dále doporučujeme vědychtivému a snaživému žáku výbornou knihu „Dech a zdraví“ od MUDr. O. Z. Hanisch-e, vydanou ve sborníku „Reformator“, jenž vědu o dechu, ještě dále s úspěchem rozvádí.

Jdouce tedy cestou, jež kniha „Věda dechu“ nám vytyčuje, dospějeme konečně tam, kam nejen naše pozemské touhy nás vedou, nýdrž i do říší ještě ideálnějších, do říší duchovní, pravého to domova člověka jako ducha.

*

Řídíce se originálem, ponechávali jsme rovněž v překladu původní názvosloví sanskrtské[19]) a sice z následujících důvodů:

1. Překlad nevystihne nikdy přesně vlastní smysl odborného výrazu původního.

2. Každý odbor vědy má své určité názvosloví a sice v řeči dle svého původu.

Kultura západu majíc svoji vlast v Egyptě, Řecku a v Italii, podržela názvosloví těchto jižních národů, používajíc pro tak zvaný „terminus technikus“ jazyka řeckého nebo latinského. Východ pak, se svou svéráznou původní kulturou, má přirozeně názvosloví oborů vědeckých jichž jest otcem, své vlastní — sanskrtské.

Tak, jako učený svět západní uznává s klidem a používá specielního, odborného názvosloví na příkl. v chemii, v medicině, optice, hudbě, v technice atd., musí logicky rovněž s klidem přijmouti odborné názvosloví v oboru vědy východní zabývající se fysickými silami a látkami řádu vyššího, ze světa transcendentálního, západu tak cizého, neznámého.

Těm, již nejsou dosud zralými čili vyspělými pro určitý směr a odvětví vědy, není nic platen ani sebepřesnější překlad výrazu cizího, ani sebelepší výklad předmětu pro ně nepochopitelného, nedostupného.

Zákonem Karmy vymezen každému směr vývoje, jímž se musí ubírati a určen úkol, jemuž se má naučiti a vykonati určité poslání ve své přítomné pozemské existenci. A jest zajímavo pozorovati, jak mnohému člověku není osudově ani dovoleno poznati a obírati se určitými obory, tak že v nich zůstává i nuceně úplným laikem, nevědomcem, ano mnohdy se stane i jejich vášnivým nepřítelem; ku příkl. strojník v duchovědě, profesor filosofie v okultismu, doktor v etice atd. Charakteristický případ, kterak „vyšší moc“ nedovolila přečísti jistému theosofovi indický spis „Bhagavad Gitu“, uvádí Karel Weinfurter v „Okultní a spiritualistické Revue“, ročník prvý.

Tolik na obranu sanskrtského názvosloví. Vědu východu nutno studovati tak, jako každé jiné odvětví vědy a přizpůsobiti se jí.

POZNÁMKY.

1) Mokša: stav, v němž bytost (člověk) již zcela odumřela hmotnému světu a nepodléhá znovu vtělování.

2) Bytost nejvyšší, absolutní.

3) Riši: mudrc, mistr.

4) Pro začátečníka a při zvláště prudkých bolestech, jest tento způsob nejúspěšnějším.

5) Den a noc obsahují 60 ghari. 5 ghari jsou tudíž asi 2 hod. Vedle názvu gharí vyskytuje se též název ghati. Rovná se ghari obyčejně 24 minutám. Řidčeji se mluví o „měsíčním ghari, jež jest o něco kratší (rovná se šestnáctině měsíčního dne)“.

6) Musíme ale na to upozorniti, že začátečník samozřejmě, jenom lehké choroby odstraniti dovede.

7) Slovo tattva v obyčejném významu značí v sanskrtu pravdu, realitu, podstatu skutečnosti a všech zjevů; vzniklo z okřídleného výroku prastaré védantické filosofie: tat tvam asi = „to ty jsi“!

8) Délka doby cvičebné jest odvislou od pilností a péče cvičícího. Všeobecně můžeme říci 12 dní.

9) Šastras = svaté spisy indické šesti filosofických škol. Védy (čtyři počtem), nejstarší hymnické, obřadní a náboženské sbírky indické; čtvrtá z nich (Atharva-Véda) jest rázu čarodějného.

10) Skutečná Prána jest životní princip, jenž jest nesmrtelným. Toto zde jsou jenom její projevy a dech jest to nejhlavnější.

11) Hamsa značí úhrnný dechový proces, totiž výdech (= Ham) a vdechnutí (= sa), v metafysickém pojetí vyjadřuje slovo Hamsa v klidu spočívající absolutní božství (Parabrahman) v němž též vzájemně se rušící princip negativní a positivní trvá toliko v potentielním stavu sil.

12) To jsou vodní páry v atmosféře.

13) Tattva Ohně: Tedžas, zve se též často Agni (= oheň).

14) To platí pro žáka jogismu; mistr nemá zapotřebí takové pomůcky. (Pozn. překl.)

15) Dle příkladu autorova ponecháváme i my tato původní sanskrtská pojmenování hvězdných konstelací, jež značí tak zv. „měsíční domy“ v indické astrologii. Pozn. překl.

16) Lunární měsíc indického kalendáře, odpovídá celkem našemu únoru. Zmíněným dnem počíná rok „samvat“ podle kalendáře a časomíry krále Vikramáditia a možno jej tudíž srovnati s naším „Novým rokem“.

17) Stínové obrazy.

18) Význam tohoto mantram jest nejasný: Om = pán, krám - filosofický symbol pro lidského ducha, pronikajícího do transcendentna, parabrahmane - 5 pád (vokativ) od Parabrahman - Absolutní Bůh; namah - poslušný.

19) Podané ovšem pravopisem českým (a nikoliv anglickým) pro snažší výslovnost čtenářů.

OBSAH:

Strana
Slovo překladatelovo 5
Předmluva vydavatelova 7
Stvoření 9
Věda dechu 15
Kapitola I. Podstatné výsledky 20
„ II. Svara v těle 22
„ III. Průběh dechu 25
„ IV. Průběh tattev 27
Kterak jogi svůj život řídí 27
Idá 28
Pingala 28
Sušumná 29
Tattvy 30
I. Tvary které tvoří 30
II. Chuť 30
III. Délka 30
IV. Přirozenost tattev 31
V. Jejich pohyb 31
Důkazy tattev 31
Kapitola V. Činy v různých tattvách 34
Meditace o tattvách a ovládnutí jich 34
Pravidla o léčení nemocí 37
Kapitola VI. Předpovídání budoucnosti 39
A) Hlavní body 39
B) O nesprávném Svaru 40
C) Boj 42
D) Těhotenství 42
E) Rok 43
F) Nemoc 44
G) Čháyá Puruša 45
H) Pránáyáma 47
Doslov překladatelův 48